

PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS - SEPTEMBRE A DÉCEMBRE 2011

RDV, sauf avis contraire, au stade BOIS-CHAUDAT

SEMAINE	JOUR	DATE	SEANCE	HEURE	LIEU
36	Mercredi	07-sept-11	test VMA - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	10-sept-11	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
37	Lundi	12-sept-11	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	14-sept-11	test VMA - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	17-sept-11	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
38	Lundi	19-sept-11	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	21-sept-11	test VMA - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	24-sept-11	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
39	Lundi	26-sept-11	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	28-sept-11	VMA courte - 300 ou 400	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	01-oct-11	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
40	Lundi	03-oct-11	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	05-oct-11	1 500 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	08-oct-11	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
41	Lundi	10-oct-11	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	12-oct-11	VMA longue - 600	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	15-oct-11	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
42	Lundi	17-oct-11	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	19-oct-11	2 000 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	22-oct-11	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
43	Lundi	24-oct-11	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	26-oct-11	VMA courte - 30/30	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	29-oct-11	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
44	Lundi	31-oct-11	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	02-nov-11	3 000 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	05-nov-11	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
45	Lundi	07-nov-11	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Jeudi	09-nov-11	VMA longue - 800	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	12-nov-11	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
46	Lundi	14-nov-11	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	16-nov-11	1 000 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	19-nov-11	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs

PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS - SEPTEMBRE A DÉCEMBRE 2011

RDV, sauf avis contraire, au stade BOIS-CHAUDAT

47	Lundi	21-nov-11	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	23-nov-11	VMA courte - 300/200/100	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	26-nov-11	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
48	Lundi	28-nov-11	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	30-nov-11	VMA longue - 600/800/1000/800/600	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	03-déc-11	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
49	Lundi	05-déc-11	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	07-déc-11	relais 4 x 800 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat
	Samedi	10-déc-11	footing en forêt	8 h	parcours Run & Bike et environs
50	Lundi	12-déc-11	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	14-déc-11	VMA courte - 200	18 h	stade Bois-Chaudat
	Vendredi	16-déc-11	100 BORNES DU PERE NOEL	18 h	stade Bois-Chaudat
51	Lundi	19-déc-11	PPG/footing	18 h	stade Bois-Chaudat/Cocoteraie
	Mercredi	21-déc-11	1 500 m - NOCTURNES	18 h	stade Bois-Chaudat

- NOCTURNES ET COMPETITIONS
- ENTRAINEMENT SUR PISTE
- PPG / FOOTING
- FOOTING EN FORET

COORDINATION TAC		
BOURGEOIS Jérôme	05 94 32 61 58 - 06 94 20 73 66	jerome.bourgeois@wanadoo.fr
PIQUEMAL Stéphane	05 94 32 02 91 - 06 94 22 32 45	picmuche@hotmail.com
ENTRAÎNEURS		
CLAUSSE Patrick (N1)	05 94 32 08 38	patricou@wanadoo.fr
MARTINEAU Ludovic (N1)	06 94 44 88 90	ludovic.martineau@gmail.com
NORMAND Rémy (N2)	06 94 45 27 35	remynormand@wanadoo.fr
ROUILLARD Nadine (N1)	05 94 32 33 07	nadine.rouillard@laposte.net
SIMON Bertrand (N3)	05 94 28 32 62	edith.bertrand@wanadoo.fr